２０１７年１２月

身体から
ガンが消えた

げんじあきら

目次

２０１７年12月身体からガンが消えた

２０１７年12月21日。何があっても驚かないつもりだったが驚いた。私のガンはどこにもなかった。一応完治でいいでしょう。これから月に一度血液検査と経過観察に来てください。ＰＥＴ検査の結果である。昨日報告があった。その場で伊勢丹に行って大量のサンタのチョコを買った。こころよく受け取っていただいた。ありがとう。私は三途の川から先生と看護師さんに引き戻された感が強い。感謝しかない。

２０１７年５月８日

○１００−７が答えられなかった

２０１７年５月８日の早朝。病院の少ない階段を上るのに１回休んだ。１００−７は93なのだが、私はずっと考えても答えが出なかった。ＩＣＵに運ばれた。３日目に、悪性リンパ腫というガンだと告げられた。ＳＴ４。

先生も、わけのわからな病気で死にそうになっているわけのわからないオトコ老人を必死で助けようとしてＩＣＵからあっちこっち検査に連れて行った。

ここからガンと闘うことになった。

『２０１７年５月ガン患者になった』

２０１７年６月22日３回目の治療入院から

○２０１７年７月27日４回目の退院

『２０１７年７月ガンと闘っている』

２０１７年７月**29**日４回目の退院から

○**10**月**16**日８回目の治療の終了

『２０１７年８月ガンと闘っている』

２０１７年**10**月**17**日８回目の治療終了の翌日から

○**12**月**21**日ＰＥＴ検査の結果報告の翌日

『２０１７年12月身体からガンが消えた』

２０１７年10月17日火曜７時10分雨８回目の治療の７日目。

昨日白血球の注射で病院に行った。白血球の注射そのものはなんでもないことなのだが、採血の結果で、悪性リンパ腫の進行の指標の数値が赤信号になった。数値そのものは少しのアップだったので様子を見ましょうということだった。

もう１点、赤血球ヘモグロビンがＬで赤信号である。ずっと言われていた白血球低下があって、ヘモグロビンのことは陰に隠れていたが、実はずっと低かった。

今日から鳥レバーを毎日買ってこよう。今日はブタか牛のレバニラをやろう。それとホウレン草。

昨日で８回目の治療も終ってしまった。

悪くならなければ抗がん剤はもうない。

次は11月８日に採血問診があって、もしグッドであれば、最終検査を12月に予約することになっている。

私自身は、昨日のことで、少し不安になっている。

もしかしたら、ガンは完治していないのに、すでに再発が始まっているのではないかという不安である。

それは、73歳でしかも６ヶ月間ベッドが多くて、身体の機能が減退していると思うからだ。

私は思い切って変えないといけない。

ガンが治るのを待っていてはいけない。

今日、マウントランニングシューズを買いに行く。

山を走るスポーツだ。

毎日５時30分と16時に近所の果樹園を散歩しているのだが、まだとても走

れるほど回復していないと思っている。散歩である。
こんなんではいけない。
もうクスリはないので、私の身体で毎日発生するガン細胞を駆除しないといけない。
そうしないと再発する。
もしこれが無謀な挑戦で失敗したとしても悔いはない。
２０１７年10月18日水曜６時27分晴れ８回目の治療の８日目。昨日、調子悪いのに買い物行かなくていい。息子が早く帰ってきて晩ごはんをはじめて、シューズを買いに行くタイミングを失った。
今日は10時に出よう。
今朝50メートル走った。はじめて走った。もう６ヶ月ぶりである。意外と走れる自分に驚いてしまった。
しばらく朝の散歩の１００メートルを走ることにしよう。新しいマウントランニングシューズを履いたらもっと走りたくなるだろう。
今朝体重５６・７体温３５・８血圧１２４－66脈拍71散歩にウンチ。
むくんでいるのがわかる。体重が55キロ台に落ちないといけない。
夜のオシッコを測っていない。多分６００くらいだろうか。昨日は久しぶりに眠れた。
鼻乾燥は依然として続いているが昨夜はマスクを続けた。ツレ便秘なし食欲細りも今朝はなさそうである。
２０１７年10月19日木曜５時49分雨８回目の治療の９日目。昨日11時買い物帰りマンションカギを開けようとして失神、多分数分、左腰痛肘をすりむき頭？大量汗オシッコ漏れ、カギ財布サングラス散乱、洗濯シャワー、なぜか。今日考えよう。昨日はそれでも鳥レバー野菜炒めを調理した。ずっとベッド。バンダナに頭を打った形跡はない。とにかく寝ていた。
今朝心配だった。
頭である。息子に頭を見てもらったが、コブも何もない。痛みもない。朝起きて１番に頭を触ってみたが何もない。
左に倒れたのに頭を打っていないのだろうか。
不思議である。
ガン患者は、ガンとは別の理由で生き残れないことも多いのだとわかる。

なぜか、今日考えよう。
２０１７年10月20日金曜５時55分雨８回目の治療の10日目。
昨日も雨だったが家族の大事な用事があって終日外出した。一昨日玄関で失神したこともあって、体調が気になっていた。何時間も車にいたのだが、17時の帰宅の時には、特段体調がおかしいわけではなかった。
左腰痛と肘のすりむきは依然として違和感があるのだが、頭を打った症状のようなものはない。不思議である。
時間があったからいろいろ考えた。
私のガンの副作用では、抗がん剤による粉砕ガンを排出することが１番大事で、排出できなければむくみになって現れる。次に大事なのは、白血球低下である。入院中にも、多くのがん患者さんが肺炎症状を起こしていた。
３番目に大事なのは便秘で、みなさん便秘には苦労していた。他にも睡眠不足やツレなどが私の副作用にある。
幸いなのは、口内炎や胃炎などの副作用がないことだ。最近食欲が細っているときがあるのだが、食べることに関する副作用が少ない。
こんな副作用の陰に隠れていたのだが、赤血球ヘモグロビンの低下が、ずっとあった。
病院にいると、優先して対処しないといけない副作用があって、後回しになっていた。
しかし、自宅で暮すと、毎日フツウの生活をすることになるので、そうはいかない。
白血球はいいのだが、赤血球ヘモグロビンの低下は、ミトコンドリアへの酸素の供給を少なくしてしまうので、一般的に言う貧血症状になってしまう。
この先も一昨日のような失神が起こりえるので、なんとか改善しないといけない。
ネットを調べて、鳥レバーだけではなくて牛や豚などのレバーを食べるといいらしいので、３日に１度はレバー食にしようと思う。
今朝体重５４・６体温３６・２血圧１２０−61脈拍77雨で散歩は中止ウンチはまだない。
体重が一気に減少した。
不思議と体調はワルクない。

２０１７年10月21日土曜６時22分雨８回目の治療の11日目。
今朝体重５４・０体温３６・２血圧１２０－61脈拍76雨で散歩なしウンチはまだない。昨日17時に大量ウンチ。
体重が一気に落ちた。５４・０など最近ない体重である。夜中に何度も起きたので１０００ｃｃ以上はオシッコをしているだろう。
体重が落ちることは、粉砕ガンを排出していることなので良い事なのだろうが、このまま体重が落ちるとヤバイことになる。
今朝も明日も雨らしくて台風も来ていて買い物に行けない。食欲の細りも少しあるので、いなり寿司をやりたいのだが困ったことだ。
ここで食べなかったらまずいことになってしまうだろう。
息子は今日は早く帰れるのだろうか。頼んでみるか。
失神の後遺症は少ないと思う。左腰痛肘すりむきは治ってきているし依然として頭を打った形跡はない。
２０１７年10月22日日曜５時54分雨８回目の治療の12日目。今朝体重５４・２体温３６・０血圧98－52脈拍79ウンチまだ散歩なし。
ずっと散歩していない。雨続きである。
今朝体重５４・２最低に近いがここで止まったのだろうか。オシッコも９００ｃｃくらいでむくみもないようだ。
食欲細りが今は気になっている。これも副作用だ。昨日は息子が代休をとって16時にスーパーに買い物に行った。いなり寿司なら食べられるからだ。牛乳卵豚肉モツホウレン息子の寿司セット私の焼き鳥レバー２本。
今日はまた雨なのでいなり寿司は買いに行けない。
朝からモツ鍋が食べたいと暗示にかけることにする。
食欲細りは回復するのだろうか。体重減少の波なので気にかかっている。
先は考えられない。今日は、モツ鍋が食べたいと暗示しよう。
２０１７年10月23日月曜６時１分台風８回目の治療の13日目。今朝体重５４・７体温３５・４血圧１０９－61脈拍77台風ウンチはまだないが昨日も夕方だった。
体重が５４・７で減少が止まったのだろうか。昨晩もモツ鍋うどんを暗示にかけてたくさん食べた。食べたいのはいなり寿司。今日はナスのオリーブオイル焼きナポリタンを暗示にしよう。必死にたくさん食べよう。

便秘ツレむくみはないのだが食欲細りが辛い。ヘモグロビン低下は採血するまでわからない。11月８日だ。
体調と気分が良くないのは、食欲細りだろう。胃の違和感からきている気がする。副作用だ。
２０１７年10月24日火曜６時28分晴れ８回目の治療の14日目。久しぶりに朝散歩体調は優れないが１００走った。昨日15時に支払いついでに散歩に行って柿を買った。今朝は走ってみた。大丈夫だと思った。
体重５４・２体温３６・２血圧１１７－78脈拍74ウンチ散歩トイレ掃除。
副作用は気まぐれ。昨夜ある放送局に電話で起こされた。体調が悪かった。
引っ越してきてテレビを見ているので受信料を払う手続きをしてある。請求者を送ったら振り込むようになっている。
いきなり電話と住所を聞かれて、あなたが電話をしてきたのではないかと怒ってしまった。８分も電話していた。体調がワルイから眠っていて起こされてカッとなってしまった。申し訳ない。
でも何の電話だったのかわからない。請求書が届かなかったのだろうか。そう言ってくれれば早いのに。
昨晩のナスのオリーブオイル焼きナポリタンは大量になったが完食した。とにかく食欲細りだから食べないといけない。今日は10時の買い物に行けそうなので、いなり寿司の材料を買ってこようか。
２０１７年10月25日水曜５時39分雨８回目の治療の15日目。今朝体重５４・１体温３６・０血圧１３１－71脈拍78ウンチ散歩は雨で中止。体重が低いが安定してきた。むくみもない。オシッコ１０００ｃｃ。ツレ便秘はない。50センチくらいの連なったウンチに驚いた。
気まぐれ副作用の今日は、やはり食欲細り。
昨日は16時に買い物に行っていなり寿司を買った。いなり寿司だったら食べられる。
今日は、野菜とサケの蒸し焼きに暗示をかけよう。
16時の買い物が豊富でいいのだが、混雑していてウイルスをもらってしまいそうだ。やはり教えられた通り開店10時がお客さんが少なくていいのだろう。
どうしても食べたくなかったら16時にいなり寿司を買いに行こう。

明日はいなり寿司の材料を買ってこよう。
２０１７年10月26日木曜６時22分晴れ８回目の治療の16日目。今朝散歩、雨上がり快晴で呼吸がしやすい、１００メートル走った。悪性リンパ腫に縛られている感じはしない。
今朝体重５４・２体温３５・５血圧１１１－71脈拍76散歩ウンチ。
体重が安定したが、いつ53キロ台に落ちるかわからない。55キロ台でもいいのだが。
気まぐれ副作用は食欲細りだろう。
昨日は野菜とサケの蒸し焼きとごはんだったが、サケの匂いに困った。ごはんはシバ漬けで湯漬け。
今日も１人なのでお好み焼きをやろう。とにかくいっぱい食べる工夫をしないといけない。
明日も１人なのでいなり寿司の材料を買ってこよう。
２０１７年10月27日金曜６時44分晴れ８回目の治療の17日目。
２ヶ月前に右上の入れ歯を噛んで壊してしまった。最近になって虫歯もありそうだと感じている。
生き残ったらと思っていたのだが、このまま歯が痛くなったらまた困ったことになる。歯医者を探しに歩いた。ついでに市役所に用事があった。
３キロくらい歩いたのだろうか。なんでもない。
歯医者はがん患者をどうしているのだろうか。歯科医院をやっているいとこに聞いてみよう。
こういうことでも躊躇する。
今朝体重５４・２体温３６・０血圧１１２－62脈拍73散歩１００メートル少し走った。
気まぐれ副作用は食欲細り。昨晩のお好み焼きはまあまあだったが完食。とにかく必死で食べている。
今日はどうしよう。１人だから松屋の牛丼に挑戦するか。
２０１７年10月28日土曜６時９分曇り８回目の治療の18日目。
生き残ったら歯医者に行こうと思っていた。生き残ることが決まったわけではないが昨日歯医者に行った。２ヶ月前に上右奥の入れ歯を噛んで壊してしまったし虫歯もありそうで、この上歯痛になったらタイヘンだと思った。

「入れ歯と左上奥の欠けたところがなくなっているこの２つですね」
虫歯はないらしい。すごく意外だった。
やはり副作用で口の中がおかしいのだろう。
「よくブラッシングができています」
「看護師さんがウルサイから食後のブラッシングは習慣になりました」
すごく気にして歯医者に来たのに意外だった。グチャグチャかと思っていたのに。
今朝体重５４・４体温３５・５血圧１２２－68脈拍76ウンチ散歩１００メートル走る。
昨日いなり寿司が食べたくて16時の散歩を買い物にした。今日はいなり寿司を自分でやろう。
２０１７年10月29日日曜６時３分雨８回目の治療の19日目。
今朝体重５４・６体温３５・７血圧１１２－67脈拍71雨で散歩は中止でウンチはまだ。
体重の落ち込みがない。54キロ台を維持している。
必死に食べているからだろう。昨日は、いなり寿司をやった。トン汁をやった。どういうわけだかすごくおいしかった。スーパーで買ういなり寿司に負けてはいない気がする。黒砂糖を多くしたせいかもしれない。トン汁がおいしくなったのは、醤油ではなくて麺つゆを少し使ったからだろう。味噌も少し減らした。野菜が多いので旨みが出るのだろう。完食した。
気まぐれ副作用今日は眠い。スマホを止めて20分寝た。ツレむくみ便秘はないが食欲細りと睡眠が続いている。
さて今日はどうしよう。
２０１７年10月30日月曜６時23分晴れ８回目の治療の20日目。
今朝も１００メートル走った。今日はじめて骨盤が歩く感じだった。ランウエイを歩く感じで、腰高で脚が骨盤に従っている感じ。スピードが速い。
今までは、脚がガンバって身体を運んでいる感じだった。グッド。明日はどうかわからない。
今朝体重５４・６体温３５・７血圧１２６－72脈拍69散歩１００メートル走るウンチ。
昨日は雨のせいか散歩に行けないからかむくんでいると感じていた。夜のオ

シッコ４回で１０００ｃｃ。むくみは消えている。
気まぐれ副作用、ツレも便秘もないむくみは消えたが眠い。食欲細り昨日はカレーライス。今日はレバーを食べないといけないと思っているのだが。
２０１７年10月31日火曜６時25分晴れ８回目の治療の21日目。
今朝も１００メートル走った。骨盤が歩くもできている。骨盤が歩くをやると遠くが見えて気持ちがいい。少し前まで足元を見て歩いていて、すれ違う人にぶつかりそうになっていた。
明日もできるかわからない。
今日は２回目の歯医者に行く。
今朝体重５４・４体温３５・７血圧１２２－76脈拍72散歩１００走るウンチはまだ。
昨夜は５回のオシッコで１２００ｃｃ。すごく眠い。細切れでしか眠っていない。朝は歯医者なので眠れない。午睡に期待しよう。
ただ、これだけオシッコが出ていることは好ましい。
気まぐれ副作用、むくみはないし便秘もないしツレもない。食欲細りはあるが工夫ができている。
昨日は、焼き鳥のタレをつくってレバーと鶏肉の焼き鳥をやった。フツウにおいしかった。けんちん汁も時間をかけてつくった。おいしいと思う。
完食している。
食欲細りは回復しつつある。
２０１７年11月１日水曜６時24分晴れ８回目の治療の22日目。
昨日は２回目の歯医者に行った。左上の欠けたところを埋めてくれた。右下の入れ歯の支えになる歯が虫歯らしい。どうするのだろう。このままいくのか。
歯医者の隣に昨日オープンで唐揚げ屋ができて賑わっている。テイクアウトで５個買って帰ってパンと一緒にお昼にした。デカイ。３個でよかったがゼンブ食べた。
出かけると、食欲細りを刺激する食べ物にぶつかる。
今朝体重５４・３体温３５・８血圧１２２－71脈拍73散歩１００走るウンチ。
昨晩は５回のオシッコで１３００ｃｃグッド。

気まぐれ副作用むくみも便秘もツレもない。食欲細りは回復しつつあるようだ。
昨日はマーボ豆腐。
朝と夕方の散歩で１００メートル走ることは慣れたようだ。骨盤歩きも慣れたかも。
２０１７年11月２日木曜７時24分晴れ８回目の治療の23日目。昨日スマホを買い換えた。朝寝も昼寝もしないでいじっていた。今朝のアラーム鳴ってくれなかった。１時間遅れ。スマホを見ると聞き逃したと表示してあった。私がガッチリ眠っていたのか。
スピーカーの接続がまだわからない。
もう少しで慣れるかもしれない。
さて今日のツイッターとフェイスブックはどうだろうか。
今朝体重５４・３体温先に散歩に行ったので汗で測れない血圧１１６－69脈拍80散歩１００走るウンチはまだ。
昨晩も１１００ｃｃのオシッコガッチリ眠った感じなのだが４回のオシッコ。
今日は１時間多く眠ったからか気分がワルクない。
気まぐれ副作用、ツレもむくみも便秘も睡眠不足もない。食欲細りも回復気味。昨晩はまたいなり寿司をやった。私はいいが息子は困るかも。
２０１７年11月３日金曜６時24分曇り８回目の治療の24日目。
フォーチュンクッキーでは遅くなってフラッシュダンスでも遅くなってきた。もっとピッチの速い曲を探さないといけない。フラッシュダンスはメゲないでガンバル姿がちょうどいいのだが。１００メートル毎日走れている。
今朝体重５４・６体温３５・６血圧１１７－71脈拍75散歩１００走るウンチ。
昨晩４回起きて８００ｃｃ眠い。
気まぐれ副作用、むくみ便秘ツレはなく食欲細りも回復しつつある。
昨晩はレバーと鶏肉で焼き鳥タレをつくって焼き鳥。おいしかった。豆腐とキノコの煮物。
今日はなんにしよう。スーパーで考えよう。
２０１７年11月４日土曜６時22分晴れ８回目の治療の25日目。

このスマホ急に女性の声で起こしてくれるようになった。飛び起きてしまう。22時30分と５時30分に毎日セットしてある。アラームが鳴らないのではないかとクレームを言っていたのだが。
22時30分のアラームは、大事な就寝前のクスリを飲むためだ。
明日は８回目の治療の25日目だと知らせてくれる。どうしてわかるのだろう。スマホは秘書をやりたがっているのか。
ビリージーンが速いかと思ったのだが意外と遅かった。仕方がないからフラッシュダンス。曲は好きなのだが、歩幅を大きくして合わせてもおかしい。探そう。
１００メートル走ることは続いている。次第にラクになってきた。今日は１１０メートル走った。
今朝体重５４・７体温３５・８血圧１１９－71脈拍73散歩１００走るウンチ。
昨晩は５回起きて９００ｃｃ。利尿剤ではないので、私のリンパ系と静脈と腎臓が私の粉砕ガンとゴミを排出している。グッドなのだろう。
気まぐれ副作用、ツレも便秘もむくみもないが眠い。食欲細りは回復かもしれない。
昨日はミートソースがおいしくできた。
体重53キロ直前にまで落ちたのだが、食欲細りが回復してきてまた体重が増えはじめた。今度は抗がん剤がないので、太ってきているのだろう。
２０１７年11月５日日曜６時26分晴れ８回目の治療の26日目。負けないでもう少し最後まで走り抜けて。歩きながらなみだが溢れた。ｚａｒｄはピッチが速い、今朝ｚａｒｄで歩いて負けないでにぶつかってなみだ。11月８日が最終の血液検査になるはずである。もし良ければ12月にＰＥＴ検査の予約である。
私は６ヶ月走り抜けた。
負けたくないもう少しなのだ最後まで走り抜かないといけないと意思はかたい。
そのまま言われるとなみだが溢れる。
しかし、結果は私にはわからない。
今朝体重５５・０体温３５・５血圧１２２－78脈拍72ウンチ散歩１００走

る。
昨日はむくんでいる感じがしていた。昨晩のオシッコ１１００ｃｃまだむくんでいる感じがする。
気まぐれ副作用、ツレも便秘もない。食欲細りも回復した。昨日は牡蠣グラタンをやった。体重が増えはじめた。食事の量が多いからだろう。
２０１７年11月６日月曜６時18分晴れ８回目の治療の27日目。
今朝体重５４・９体温３５・１血圧１００－62脈拍８７７散歩１００走る。
気まぐれ副作用、昨晩少しむくんでいると思っていた。
夜４回のオシッコで１１００ｃｃ。今はむくみはないと思う。体重が54キロ台がいいのだろう。ツレ便秘もなし、強烈に眠い。
今日は３回目の歯医者に行くことになっている。
入れ歯はできているのだろうか、右奥下の入れ歯を引っ掛ける歯が虫歯らしいのだがどうするのだろう。
食欲細りは回復してきている。昨日は里芋ハスニンジンダイコン鶏肉こんにゃくの煮物、おいしかった。
散歩ｚａｒｄでピッチが合っている。快適。
２０１７年11月７日火曜６時17分晴れ８回目の治療の28日目。
昨日３回目の歯医者、右上に虫歯、かなり奥まで傷んでいて神経もなくなっているらしい。歯どころではなかったからしみていたのはわかっていたのだがほっておいた。
麻酔をしてガリガリ。
あたりまえだがしみなくなった。
まだ完全に虫歯を治療したわけではないのだろう。次は金曜日。
その前に、明日８日水曜日に最終になってほしい血液検査がある。
今朝体重５４・５体温３５・３血圧１１２－63脈拍72ウンチ散歩１００走る。
オシッコ４回で１０００ｃｃ。むくみはない。１００メートル走るとわかるのだが、私のベスト体重は53キロ後半なのだと思う。55キロあると身体が重い。
気まぐれ副作用、ツレも便秘もないが眠い。食欲細りは解消したのだろう。
昨日はダイコンとコンニャクの煮物にレバーと鶏肉の焼き鳥。

２０１７年11月８日水曜６時18分晴れ８回目の治療の29日目。
今日は最終になってほしい採血と血液検査がある。早朝から病院に出かける。昨晩はなかなか寝つけなかった。緊張していた。まだガンが治ってないのに再発がはじまっているかもしれない怖さがある。
ずっと６ヶ月間毎日怖さの中で暮しているのだが、明日の朝生きていないかもしれない怖さはなくなったが、また新たな治療をはじめるかもしれない怖さはまた別のものだ。
元気なのだが甘くは考えていない。
今日の結果次第で12月のどこかでＰＥＴの予約をすることになっている。
今日の結果がワルければ、病院に戻ることになるかもしれない。
今朝体重５４・３体温３５・３血圧１０９－67脈拍72散歩１００走るウンチ少し。
気まぐれ副作用はないようだ。気になっていたむくみ、３回のオシッコで８００ｃｃ。寝つけなかったのに起きる回数が少ない。
２０１７年11月９日木曜６時39分晴れ８回目の治療の30日目。治療終了の１日目。
昨日の血液検査結果は私が見ても良好だった。フツウの人の健康状態である。
昨日で治療は終了したとは先生は言ってくれないが、事実上悪性リンパ腫ＳＴ４での治療は終了したのだろう。
私のガンがどういう状態なのか先生もわからないので、12月11日にＰＥＴ検査を行うことになった。
ＰＥＴ検査は、活発なガン細胞は通常細胞よりも多くのブドウ糖を欲しがる性質を利用して全身のガンを検査する装置のようだ。
12月11日ＰＥＴ検査で20日に報告がある。
ガンの治療は終了したものの、ＰＥＴ検査の結果でガンが消えていなかったり新たなガンが見つかったりしたら、またそこから新たな治療がはじまることになる。
もう抗がん剤の投与はしないものの、12月20日までは、緊張して過すことになる。
今朝体重５５・１体温３６・４血圧１１７－65脈拍70散歩１００走るウン

チ。
体温がずっと低くて心配していたのだが、いつも着替えて測っていたのを起きてすぐに計測したら３６・４だった。明日からこうする。
気まぐれ副作用、ツレもむくみも便秘も食欲細りもないようだ。
２０１７年11月10日金曜６時14分晴れ治療終了の２日目。12月11日ＰＥＴ検査までのクスリは、飲みクスリの３つになった。18時30分の夕食後に２つと22時30分に１つ。抗がん剤はない。白血球の注射もない。
多分気まぐれ副作用も少なくなるのだろう。私の場合はむくみと便秘とツレと食欲細りだ。
夜中のオシッコ３回で１１００ｃｃグッド。
今朝体重５５・０体温３５・８血圧１２９－79脈拍70散歩１１０走り。
朝の散歩はいつも調子が良くて１１０メートル走っている。ムリはしない。
食欲細りもなくなった。昨日はカルビ焼肉。少し前まで必死で食べていたのが何だったのかわからないくらいに食欲がある。
今日は４回目の歯医者。
２０１７年11月11日土曜６時12分晴れ治療終了の３日目。散歩ジョニーの子守唄、山で稜線を歩くときにクマ除けの歌でしょっちゅう出てくる。このまま山を歩けるのではないかと錯覚する。ｚａｒｄとピッチが近い。今朝体重５４・７体温３６・１血圧１４５－１０４脈拍72散歩１００走るウンチはまだ。
気まぐれ副作用、むくみも便秘もツレも食欲細りもないようだ。
食欲細りは急になくなって旺盛な食欲が戻ってきた。昨晩はマーボ豆腐。
昨晩の日本とブラジルのサッカー、ハーフタイムで消して眠った。接戦だったらそのまま最後まで見ていただろう。
ちょっと調子が良くなると甘くなってドスンとやられる。
楽観的な性格だから毎日の辛さを耐えられると思うのだが、調子がいいと図に乗ってしまうことが良くない。
昨晩は接戦でなくてよかった。
２０１７年11月12日日曜６時13分晴れ治療終了の４日目。
体調を見るのに、散歩の時の１００メートル走りがわかりやすい。昨日も今日も軽々ではないが走れる。昨日などは１１０メートル走った。

ここ５年くらい散歩もしたことがないしランニングもしたことがない。ただ毎月１度山に登っていて、自分の健康や機能減退の程度を確認していた。山から帰って10日くらいは身体が動きやすかった。そしてまた翌月に山に登っていた。
それがおかしくなったのは、今年の４月23日の山行きである。途中で簡単コースに移った。１月の時もおかしかった。年をとってしまったと思っていたがガンだったのだろう。
今日など歩くピッチは稜線を歩くピッチと同じである。クマ除けの歌を歌っていて怖いから速い。ただ走ったことはない。
登りがどうなのかわからない。
病院で調子のいいときは４階まで階段を登っていた。
マンションは２階だし試す所がない。
とりあえず、今の１キロ散歩を１キロランニングができたら、階段５階くらいを試してみよう。
今朝体重５４・８体温３６・１血圧１３３－79脈拍71散歩１００走るウンチはまだ。
気まぐれ副作用は何もない気がする。眠いだけだ。昨晩は22時30分１時30分と５時30分の３回のオシッコだったように思う。８００ｃｃ。起きる回数が少なかった。
食欲細りもなくなってきた。昨晩は焼き鳥をやったレバーを食べないといけない。ヘモグロビンが少しマイナス。
２０１７年11月13日月曜６時18分晴れ治療終了の５日目。
朝散歩今日は最初に１００メートルいつものところで１００メートル走った。最初の道だけは歩道がなくて抜け道になっていて５時45分なのに車が飛ばしてくる。危ない。明日はこっちが抜け道を探そう。
今朝体重５５・０体温散歩後に測ったので汗で測れず血圧１０１－65脈拍78散歩２００走るウンチはまだ。
気まぐれ副作用、むくみも便秘もツレも食欲細りもないと思う。
食欲細りはここ数日完全になくなっている。
昨晩は、親子丼をやった。これはお店の親子丼とそん色はないと思う。食事も研究している。料理が楽しみになるかもしれない。

２０１７年11月14日火曜６時５分曇り治療終了の６日目。
一昨日からヒゲの伸びるのが早くなった。昨晩など、頭を触るとザラザラしている。ツルツルだったのに。もしかしてヒゲや頭髪が生えてきている。慌ててスマホで頭髪を撮った。最終の抗がん剤が10月14日で１ヶ月になる。
５月８日入院前の自分の頭髪がどうだったのか忘れてしまった。あまりにも今のツルツルの頭髪が強烈である。もし生えてくるとしたら白髪なのだろうか、どういう風に生えてくるのだろうか、すごく興味深い。時々頭髪の写真を撮っておこうと思う。
今朝走りはじめといつものところで１００メートルづつ走った。軽々ではないが走れる。連続して２００は苦しいだろう。このまま慣れることがいいのだろう。
気まぐれ副作用はなくなったと思う。むくみ便秘ツレ食欲細りだがない。
昨日の晩はハンバーグを買ってきた。食べ足りない。今度はひき肉を買ってきて自分でやろう。
２０１７年11月15日水曜６時18分曇り治療終了の７日目。
今朝、はじめといつものところで、やはり１００メートルずつ走った。軽々ではないが走れている。しかし１００メートルを越えると息が切れる。これで１キロ走れるようになるのだろうか。
頭髪は、今朝はもうザラザラではなくてサラサラになっている。一昨日の写真と較べても明かに髪が生えている。
しかし、髪が生えているのとガンが治ったかどうかは関係ないので喜んではいられないのだろう。
それよりも１キロ散歩で２００メートル走れるようになったことを喜ばないといけない。
今朝体重５４・６体温３６・３血圧１２３－66脈拍73散歩２００走るウンチまだ。
気まぐれ副作用はなくなった。
食欲細りもない。昨晩は根野菜のごった煮汁をやったがおいしかった。
今日はカレーライスにしようと思っている。
２０１７年11月16日木曜６時13分晴れ治療終了の８日目。
今朝も１００メートルずつ２回走った。多分１００メートルずつ３回も走れ

ると思うが、ムリをしない方がいいのだと思う。脚の方がまだ大丈夫だと言っているようだ。
髪はどんどん伸びてきている。白髪なのかどうか興味深い。後退しているのではなさそうである。昨年はどんな髪をしていたのか記憶がない。
気まぐれ副作用、あんなに苦しんだのに、音沙汰がなくなった。むくみも便秘もツレも食欲細りもなくなった。
白血球低下も赤血球低下も、11月８日の血液検査の結果ではない。その後も、感覚的だが、低下している様子はない。
昨日はカレーライスをやった。野菜サラダの買っていたタマネギドレッシングがおいしくなっていた。
２０１７年11月17日金曜７時18分晴れ治療終了の９日目。
スマホがアラームを知らせてくれなかった。スマホのせいにしてはいけないが、１時間遅れ。５時起きから５時30分起きにしたのだが、最近はそれでも朝は暗いので、明日から６時に起きることにする。
寝る時間も、ここ３日21時になっている。６時起き21時就寝にしてみよう。これは病院での起床時間と就寝時間と同じである。
また春になったら５時起床にしよう。
はじめて７時ごろの散歩をした。仕事に出かけたり学校に行く人で散歩道も混んでいる。活気があっていいが、やはり６時に起きて散歩しよう。
今朝体重５４・９体温３５・７血圧１２４－66脈拍71散歩２００走るウンチまだない。
気まぐれ副作用はないようだ。
昨晩はレバーと鶏肉の焼き鳥をした。ヘモグロビンが少し少ないので何度もレバーを食べている。最近妹の勧めもあってココアを飲んでいる。コーヒーは息子に怒られるので飲んでいない。６月28日に病院の１階のドトールでコーヒーを飲んでいて失神した。
２０１７年11月18日土曜６時39分曇り治療終了の10日目。
今日から６時起きにした。まだ通勤の人はいないし少し明るいしこれでいこう。１００メートルずつ２回走れている。
今朝体重５５・１体温３６・０血圧１３１－79脈拍69散歩２００走るウンチはまだない。

気まぐれ副作用はないが少しむくんでいる気がする。
体調は好調とは言えない気がする。走れているからいいのだろうが。
食欲細り、昨日はサケとジャガイモのチーズ焼きというシャレたものをつくってみた。もちろんはじめてだがおいしかった。
右目の涙目は気にかかっている。
２０１７年11月19日日曜６時46分晴れ治療終了の11日目。
最初の１００いつもの１００後半の50、２５０メートル走ってみた。軽々ではないが細切れにすると走れる。今朝体重５４・８体温３５・４血圧１３１−73脈拍71散歩２５０走るウンチはまだ。
昨日の晩、アジフライをはじめてやった。そもそも３枚におろすのに40分かかった。フライにするのにも悪戦苦闘。結果はおいしかった。これからはカツやてんぷらを頻繁にメニューに加えようと思う。
気まぐれ副作用はないようだ。
頭髪は触っても毛をなでる感じになってきた。
今日は気分もワルクない。
２０１７年11月20日月曜６時53分晴れ治療終了の12日目。
今朝も最初の１００いつもの場所で１００後半50の２５０メートル走ってみた。昨日の16時の散歩でも２５０走ったがきつかった。やはり朝の方が元気がある。
６時では陽は出ていないが通勤通学の人も少しはいる。５時とか５時半では暗くてまだ体力がないせいもあるが、怖さもある。
今朝体重５５・２体温３６・３血圧１２８−67脈拍67散歩２５０ウンチはまだない。
毎日ウンチは30分後くらいにやってくるので心配はいらない。
気まぐれ副作用は今日も何もないようだ。
少し前まで必死に食べていたのだが、今は食欲旺盛が戻っている。間食をしないようにしている。６時に起きてチーズとバナナは食べている。朝ごはんは８時で12時にお昼で18時に夕食である。昨日の夕食ははじめてひき肉からハンバーグをやった。おいしかった。
２０１７年11月21日火曜６時38分晴れ治療終了の13日目。
今朝も１キロ中２５０メートルを走ってみた。走ることに躊躇があったのだ

が、今日などは、歩くスピードが速いせいかすっと走りはじめられるようになった。
問題は、１００メートル過ぎると辛くなって止まりたくなってしまうことだ。焦ることはない。歩くスピードが速いからつい走ってしまう感覚がグッドである。それだけでもすごいことだと思う。
今朝体重５５・０体温３５・７血圧１３２－72脈拍69散歩２５０走るウンチはまだ。
気まぐれ副作用はない。眠いし朝寒くて起きづらいがガンバろう。
食欲細りはなくなった。昨日の晩は根野菜の鳥汁にうどん入れて。おいしかった。
２０１７年11月22日水曜６時42分晴れ治療終了の14日目。
走りはじめ電柱３本からはじめて４本に最近になって今日は５本走った。いつもの場所であの家までと思っていたのに今日走ってしまった。終わりの電柱２本を今日は３本走った。３００メートルになっただろうが、こういう図に乗るやり方はよくない。
ガンの治療のように、じっくりじっくり焦らないでやる方が修正が効く。
今朝体重５４・６体温３５・７血圧１３４－67脈拍74散歩２５０走るウンチはまだ。
気まぐれ副作用はないようだ。急に寒くなって体調が気になるが今のところ何もない。
食欲細りはないが昨晩はレバーと鶏肉の焼き鳥、ヘモグロビンが低いのでマメにレバーを食べている。
２０１７年11月23日木曜６時38分雨治療終了の15日目。
昨日元気？というメールに、髪が５ミリくらい生えてきたと返事したら、髪なんかなくてもいい！と怒られた。慌てて、12月11日にＰＥＴ検査があって20日に報告があるまでガンが治ったかどうかわからないとメールしたが返事がなかった。オンナは怖い。
今朝は雨で調子が良かった散歩が途切れるから心配である。これ幸いにして朝寝の誘惑があるのだが起きてしまった。
今朝体重５４・８体温３６・２血圧１２８－73脈拍68雨で散歩中止ウンチはまだないが心配いらない。

気まぐれ副作用は何もないと思う。食欲細りもない。昨晩は、はじめてトンカツを揚げてみた。おいしかった。ドンドンメニューが拡大している。今度は栄養に気をつける。
昨日８回目の歯科医。歯型を取ったので右奥上と下の入れ歯の準備だろう。右上の虫歯は治ったようだ。これで虫歯はなくなった。
２０１７年11月24日金曜６時44分曇り治療終了の16日目。
今朝電柱４本電柱４本電柱３本走った２５０メートルだろう。ゼンブで40本か50本か１キロだろう。多分走りが速くなるだろう。今日は抑えてゆっくり走った。４月24日買い物で10メートル歩いて１分休んでこれはおかしいと思った感覚と大違いである。感謝しかない。図に乗らないで慎重に歩こう。10月ごろ、先生に70％くらい戻っていますかと聞かれた。まだ洗濯物を干すのに嫌気があったが今はない。普段の生活は90くらい戻っているかもしれない。
今朝体重５４・９体温３６・０血圧１２５－80脈拍70散歩２５０走る。
気まぐれ副作用はない。
昨日雨で豆腐を買えなくておかしなマーボ豆腐になったがおいしかった。
２０１７年11月25日土曜６時46分晴れ治療終了の17日目。
今朝電柱４本２本４本３本このままではバンダナのランニングマンに見えてくるだろう。歩くのが速いからつい走ってしまいそうになる。走ると電柱２本で辛くなるが少し歩くとまた走りたくなる。
ムリしないでランニングマンをおもしろがっていればいいか。
今朝体重５４・８体温３５・９血圧１３２－72脈拍69散歩２５０走るウンチはまだだが心配はない。
気まぐれ副作用がどこにいってしまったのか消えてしまった。
それでも10時30分と12時30分と４時と６時のオシッコで１３００ｃｃなので、粉砕ガンはないだろうから新たに発生しているガン細胞や身体のゴミを排出しているのだろう。
先生も言っていたが私の腎臓は強靭なのだろう。
昨晩さつま揚げがんもどきと根野菜で煮物、おいしかった。
２０１７年11月26日日曜６時40分晴れ治療終了の18日目　今朝のランニングマン電柱４本２本４本２本３本どうしても抑えられないで走ってしまう。

歩行のスピードは速い。
今朝体重５４・７体温３５・９血圧１３０−70脈拍68散歩２５０走るウンチはまだないが心配ない。
気まぐれ副作用はない。
11時30分と２時と３時30分と６時の４回のオシッコで１４００ｃｃむくみはない。起きる回数が３回になってくれたらありがたい。オシッコの量が多いのは身体のゴミを排出しているのでグッド。
昨晩ニシンのバターソース炒めを丼にした。３枚におろすのにまた時間がかかる。背骨に沿って刃が動かなくて途中で曲がってしまう。おいしいからいいか。
昨日梨園のおやじさんと10分も話していた。ネギと柿を買いに行ったのだが柿はもう終わりでネギは売り切れだった。今近所の農園では梨の増産計画があって、３年後には近所だけで10倍くらいになるそうだ。
センテがタイヘンだったらしい。手が曲がっている。今はロボットのようなのがあって、手で軽くセンテするとチカラを使わなくて機械がやってくれるのだそうだ。
どんな仕事もタイヘンなのだが、このおやじさんの梨はおいしいし柿もおいしいしネギもサトイモもおいしい。やっぱり情熱なのだろう。82歳だと言っていた。
２０１７年11月27日月曜６時41分晴れ治療終了の19日目　４本２本４本２本３本筋肉がまだしっかりしてないのに走りが多くなっている。膝を傷めることが心配。ランニングマンをはじめて体重が落ちてきた。
今朝体重５４・４体温３６・１血圧１３７−75脈拍73散歩２５０ウンチはまだ。
22時30分０時30分２時40分４時６時５回のオシッコで１２００ｃｃ。身体のゴミも連日１２００ｃｃくらいあって活発でランニングマンもやっているから体重は落ちるだろう。
問題は食欲なのだが、食欲は旺盛。昨日は手羽元唐揚げをはじめてやった。おいしかった。朝昼晩食事がおいしくなった元に戻った。
気まぐれ副作用はない。
２０１７年11月28日火曜６時51分晴れ治療終了の20日目　５本２本４本２

本３本今日はゆっくり走った。反対から腰にライトをつけた完全装備のおじさんがゆっくりひたむきそうに走ってきて急にゆっくりにした。急ぐことはない。
今朝体重５４・６体温３５・９血圧１３４－72脈拍70散歩２５０ウンチ。
昨晩は０時２時４時６時のオシッコで１０００ｃｃである。９時から０時までガッツリ眠ったようだ。
体重は５４・５くらいで止まるのだろうか。上に行く不安も下に行く不安もない。ランニングマンをやるには、５４・０くらいが適当だとは思う。
気まぐれ副作用はない。
ポイントは食欲と栄養だろう。食欲は旺盛で昨日はカレーライス。
昨日９回目の歯医者。右上の入れ歯のかかりの歯を修正しているのだと思う。
２０１７年11月29日水曜６時46分晴れ治療終了の21日目　４本２本４本２本３本ランニングマンは徐々に慣れてきた。昨日梨園のおやじさんのところでネギを買った。わたしと同じ悪性リンパ腫でＳＴ４だった奥さんがいて話し込んだ。同じ病院だった。昨年11月にいろいろ病院を渡って行ったそうだ。８クールやってＰＥＴで経過観察だったのだが再発らしき症状が見つかって再治療して２回目のＰＥＴで現在はまた観察中だそうだ。
すごい元気で驚いたし、80歳だろうけど先生も抗がん剤の副作用に耐えられるか悩んだろうと思う。
抗がん剤の副作用に強い人と弱い人がいるらしい。私も強い人の１人だろう。
右脚のつけ根のしこりを除去した際にリンパ腫がわかったそうなのだが、私も左脚のつけ根にしこりがある。ガンの治療は終ったのだが、どうなっているのか気になった。わたしは太ってきたからだと思っていた。
今朝体重５４・６体温３５・７血圧１３９－71脈拍67散歩２５０ウンチはまだないが心配いらない。
昨日はミートソースおいしかった。
気まぐれ副作用はない。
２０１７年11月30日木曜６時43分晴れ治療終了の22日目。今朝のランニングマン４本２本４本２本３本。

軽々でもないし辛くもない。昨日から左脚つけ根というか左下腹部のしこりが気になりはじめた。横になっていると出っ張っていないのだが、シャワーしていると目立つ。ランニングマンをはじめて下腹が締まってきて目立つようになってきたのかもしれない。
いずれにしても、ガンならば12月11日のＰＥＴ検査でわかることなのだろう。
今朝体重５４・６体温３５・７血圧１１８－66脈拍70散歩２５０走るウンチはまだないが心配いらない。
昨晩は０時と４時の２回しか起きていない。オシッコは６時の起床時も含めて１２００ｃｃ。２回しか起きなかったら睡眠不足は解消される。
気まぐれ副作用はない。
食欲は旺盛だが間食はゼロにしている。昨晩は手羽元と卵を酢と醤油で煮たものにしたがおいしかった。
２０１７年12月１日金曜６時41分曇り治療終了の23日目。今朝のランニングマン電柱４本２本５本２本３本。多くなってきている。抑えようと思っているのだが。
腹が締まってきたが左下腹部のしこりが気になる。
今朝体重５４・５体温３６・１血圧１３２－71脈拍68散歩２５０ウンチはまだない。昨晩柔らかくするクスリを飲んでいない。さてウンチは出たので今晩も止める。
夜中のオシッコ23時30分２時30分の２回と６時の起床時で１１００ｃｃ
グッドだろう。
気まぐれ副作用はない。
食欲も旺盛。ごはんの残りをチャーハンにして豆腐と味噌汁。最近味噌汁がおいしくなった。今日はアジのフライにする。
２０１７年12月２日土曜６時49分晴れ治療終了の24日目。
昨日はアジのフライ一昨日アジの３枚おろしをパックで売っていた。はじめてだと思う。そこからだとアッという間にアジフライに行き着く。ごぼうもフライにしておいしかった。食欲は旺盛である。今日はつくりおきしているハンバーグだが、里芋の煮物も候補。
今朝のランニングマン４本２本４本２本３本今朝は寒いせいか昨日朝は混雑

していたのに誰もいない。犬の散歩もいない。
今朝体重５４・３体温３５・９血圧１３４－69脈拍69散歩２５０走るうんちはまだない。
便秘薬は止めている。
昨夜23時30分２時30分と起床の６時３回で１１００ｃｃのオシッコ順調。
体重が徐々に減っている。ランニングだと思う。下腹が締まってきている。
下腹左のしこりのようなものは依然として気になっている。11日ＰＥＴなのでガンだったら振り出しだろう。
気まぐれ副作用はない。
２０１７年12月３日日曜６時40分晴れ治療終了の25日目。
数日前のひき肉の安いときにハンバーグをつくっておいた。昨日はそのハンバーグ。売っているハンバーグより量が多くできるのでグッドだ。おいしい。食欲旺盛。
今朝体重５４・３体温３６・２血圧１４５－82脈拍72散歩２５０走るウンチはまだない。
ランニングマンを６時10時16時にやっているので、身体が締まってきている。体重も５４・３まで落ちた。たくさん食べているのでグッドだと思う。
今朝のランニングマン電柱５本２本５本２本３本抑えようとしているのだが多くなってしまう。
昨晩23時30分２時20分と起床の６時で１０００ｃのオシッコ。起きる回数が２回になった。
手足の少しのシビレがずっと続いている。もうクスリは２種類しか飲んでいない。どちらかの副作用だろう。
左下腹のしこりは気になっている。
気まぐれ副作用はない。
２０１７年12月４日月曜６時43分晴れ治療終了の26日目。
食欲旺盛昨日は焼肉カルビ、次からは焼肉タレを買って肉からやろう。もっとたくさん食べたい。
今朝のランニングマン電柱５本２本５本２本３本これでも抑えている。
今朝は畑に霜が降りていて犬の散歩１人しか会わなかった。私は２重になっている白系のリバーシブルのセーターにいただいたマフラータオルをしてい

る。車からも見えやすいと思う。
今朝体重５４・５体温３６・０血圧１２２－69脈拍70ウンチはまだないが心配はいらない。
昨夜は23時30分２時30分と６時の起床で７００ｃｃのオシッコ。夜中に起きる回数が２回になった。
今朝は手足のシビレが少ないが左下腹のしこりも小さい気がする。
気まぐれ副作用はない。
今日は10回目の歯医者。
２０１７年12月５日火曜６時38分晴れ治療終了の27日目。
11月８日の治療終了から27日髪は７ミリくらい生えてきていて写真でもわかるようになった。
ただ左腹下のしこりが気がかり。12月11日のＰＥＴ検査でガンが完治していない結果になるかもしれない気もしている。いろいろ気になることが多い。
今朝のランニングマン電柱５本２本６本２本３本多くなってきている。辛いとか必死とかはない。
今朝体重５４・６体温３６・３血圧１２８－75脈拍66散歩２５０走りウンチはまだない。
昨晩22時30分０時30分２時30分４時30分と起床の６時５回のオシッコで１２００ｃｃ。寝る前に少しむくんでいると思っていた。
眠れてないわけでもない。
気まぐれ副作用はない。
昨晩は鶏肉と里芋と根野菜の煮物でおいしかった。食欲旺盛。
２０１７年12月６日水曜６時39分晴れ治療終了の28日目。
今朝のランニングマンは調子が良かった。電柱５本２本５本３本３本これでも抑えている。今朝は寒かった。犬の散歩の人も会わなかった。
今朝体重５４・７体温３６・２血圧１４４－79脈拍69散歩２５０走るウンチはまだないが心配いらない。
12月11日のＰＥＴ検査が近くなってきて弱気になっている。ガンがまだ完治していなくてもいいではないか。自分に言い聞かせている。左下腹のしこりが気になっているからだ。

気まぐれ副作用はない。
昨日いわしの３枚おろしを売っていたのでいわしのフライにした。おいしかった。ゴボウのてんぷらと芋のてんぷら。かきあげをしようとしてニンジンとたまねぎを入れたら一気に油が噴いて危うかった。卵を芋のてんぷらで使って水を入れてしまったかららしい。火事かやけどになるとこだった。何事も学習。
食欲は旺盛。
今日はシシャモと野菜の素揚げなのだが素揚げできる野菜がなにか探さないといけない。
２０１７年12月７日木曜６時40分晴れ治療終了の29日目。
昨日シシャモとサツマイモとジャガイモとピーマンオラの素揚げをやった。お店でシシャモを買っているおばあさんにどうやって食べるのか聞いた。おいしかった。
今朝のランニングマン電柱５本３本５本３本３本もうこれくらいにしておかないといけない。そして今日は速かった。
今朝体重５４・４体温３５・９血圧１２２－70脈拍70散歩２５０ウンチはまだないが心配いらない。便秘薬は飲んでいない。
気まぐれ副作用はない。
左腹下のしこりが気になっている。痛くも何もないし寝ていたらふくらみも引っ込むからわからない。シャワーのときに気がつく。心配性ならいいが。
昨日11回目の歯医者右上の２本を治療していただいた。食べるのがラクになった。次は入れ歯だろうか。明後日。
２０１７年12月８日金曜６時44分晴れ治療終了の30日目。
今朝のランニングマン電柱５本３本５本３本２本３本増えた。ラクに走っているわけではない。霜が降りている。
ヘモグロビンが少ないのでレバーを食べている。昨日はレバーと砂肝を買って鶏肉との焼き鳥にした。レバーの下処理は慣れてきたのだが、砂肝の下処理もけっこうメンドー。それでも30分かけてやった。ガンバって必要なものを食べる。
今朝体重５４・４体温３６・１血圧１３３－74脈拍65散歩２５０ウンチはまだないが心配いらない。

左下腹のしこりは気になっている。11日のＰＥＴが気になっている。
２０１７年12月９日土曜６時41分晴れ治療終了の31日目。
今朝のランニングマン電柱５本３本５本３本３本３本また増えた。ムリしているわけでもない。今朝とびきり寒いがまだこんなもんでもないだろう。白系のリバーシブルセーターにいただいたマフラータオルで走っている。
今朝体重５４・４体温３５・６血圧１３４－71脈拍68散歩２５０うんちはまだない。
夜中０時30分と５時と起床の６時でオシッコ１１００ｃｃ２回しか起きていない。
気まぐれ副作用はない。
左腹下のしこりが気になる。
食欲は旺盛、昨晩はナポリタンおいしかった。今日は手羽元でカレーライスにしようと思っている。
２０１７年12月10日日曜６時38分晴れ治療終了の32日目。
昨日ブリダイコンをはじめてやった。アラの立派なのが目についた。息子は多分骨が多いからイヤだろうが私は量が多いからこれがいい。おいしかった。
食欲旺盛で今日はこれもはじめての肉ジャガをやってみるか。
今朝体重５４・２体温３６・１血圧１３３－80脈拍77散歩２５０ウンチはまだないが心配はいらない。
昨日０時と５時と起床の６時の３回のオシッコで１０００ｃｃ起きる回数が少なくなってきた。
気まぐれ副作用はない。左腹下のしこりが気になっている。
今朝のランニングマン電柱５本３本５本３本３本３本昨日から22本になっている。脚より心肺の方の慣れが必要そうだ。このまま走り慣れたら１キロ走りきれるかもしれない。１ヶ月先かもしれないが。
２０１７年12月11日月曜６時39分晴れ治療終了の33日目。
今日はＰＥＴ検査の日である。ながくかかったガン治療で私の悪性リンパ腫がなくなっているのかどうかの検査をする。
私の感想では、５月８日入院前の昨年の状態に、身体の動きは戻っていると思う。昨年は走ったりすることもなく散歩もなく、１ヶ月に１度山に登って

いた。
今は山に登ってないのでわからないが、１００％戻っている気がする。
ただ気がかりなのは、左腹下のしこりである。
今日聞いてみようと思う。
元気なのに心配である。
今朝のランニングマンは電柱５本３本５本３本３本３本、しばらくこれでいこうと思う。
今朝体重５４・５体温３５・６血圧１３６－70脈拍68散歩２５０ウンチはまだない。
気まぐれ副作用はない。
食欲細りもない。昨日は肉じゃがをはじめてやったがおいしかった。
２０１７年12月12日火曜６時44分晴れ治療終了の34日目。
昨日は早朝からＰＥＴ検査、装置はＣＴと似ていた。注射をして15分装置の中にいる。私の静脈は左右とも硬くなっていて針の打ち所に困る。検査は終ったが結果は20日である。左腹下のしこりを面談で相談した。硬いのか柔らかいのか聞かれた。それがどういう意味なのかわからない。
今朝のランニングマンは電柱５本３本５本３本３本３本の22本。元気である。
今朝体重５４・５体温３６・２血圧１３６－72脈拍71散歩２５０ウンチはまだない。
気まぐれ副作用はない。昨晩０時３時30分と起床の６時の３回で８００ｃｃのオシッコ。よく眠れたように思う。
食欲旺盛でＰＥＴ検査の前の血糖値測定で１２２だった。少し基準をオーバーしているそうだ。
昨日はギョーザを息子が買ってきたので焼いた。おいしかった。
２０１７年12月13日水曜６時39分晴れ治療終了の35日目。
血糖値がいくつ以上だったらＰＥＴ検査ができないのか聞くのを忘れた。１２２は困った値ではないようだ。最近ずっと栄養に気を遣っているしヘモグロビンのことでココアも毎食後飲んでいる。砂糖が入っている。量を半分にしよう。いろいろな事がある。
昨晩はマーボ豆腐おいしかった。お昼うどんが多かったのだがおそばにし

た。
左腹下のしこりは硬いのか柔らかいのか聞かれたが、どういうことか聞くのを忘れた。いろいろ気になる。
今朝のランニングマン電柱５本３本６本３本３本３本で23本。また増えた。ムリをしているわけではない。
体重５４・２体温３５・６血圧１２８－74脈拍74散歩１キロ３００走る。
気まぐれ副作用むくみ便秘ツレはないのだが、手と足のシビレは依然として少しだが続いている。抗がん剤の１種にシビレを起こさせるクスリがある。１年くらい続くこともあるそうで、そうかもしれない。生活に支障はないのだが。
２０１７年12月14日木曜６時54分晴れ治療終了の36日目。
今朝のランニングマン電柱５本３本６本３本３本３本で23本になった。昨日から23本。22本でしばらくと思っていたのに。ムリをしているわけでもないので気にはしないが。
すごく寒い雰囲気なのだが、依然として白系のリバーシブルのセーターにいただいたマフラータオルで走っている。寒いのだろうがポカポカ。
バンダナをプレゼントしてくれたいとこが、寒いからと薄手の帽子を贈ってくれたらしい。さてどういう帽子なのだろうか楽しみ。
今朝体重５４・０体温３６・１血圧１４３－69脈拍69散歩１キロ３００走るウンチはまだないが心配はいらない。
体重がついに５４・０になった。最低だが、走り始めてどんどん減ってきた。見た目も腹が引っ込んできた。
食欲は旺盛なので気にはしていない。
左腹下の柔らかいしこりが気になるが大きくも小さくもならない。手足の少しのシビレはある。その他の気まぐれ副作用はない。
昨日は急に１人食べになってナポリタンにした。今日は手羽元カレーにしよう。
２０１７年12月15日金曜６時39分晴れ治療終了の37日目。
今朝の６時10分一段と暗くなった感じがする。風が冷たい。ランニングマン１キロ散歩で電柱５本３本６本３本３本３本で23本膝を揚げてゆっくりでも走るようにしている。時々少し山になった歩道にシューズが擦れていた。足

がほとんど上がっていないことは知っていた。膝を揚げると膝に負担がかかるのだが、いまのところなんでもないようだ。
今朝体重５４・２体温３５・９血圧１２７－72脈拍７０１キロ散歩３００走るウンチはまだないが心配いらない。
手足のシビレ以外の気まぐれ副作用はない。左腹下のしこりは気になる。
昨晩23時３時起床の６時で１２００ｃｃのオシッコ。起きる回数が少なくなった。９時に眠っている。６時に起きている。
食欲旺盛手羽元カレーおいしかった。骨付きの方がおいしくなるようだ。
２０１７年12月16日土曜６時38分晴れ治療終了の38日目。
今朝のランニングマン１キロ散歩中電柱６本３本６本３本３本３本で24本また増えたがムリをしてはいない。走ることがラクになってきている。息切れしていたのだが。足もラクになってきている。６時でも一段と暗くなって寒くなってきた。
今日はぐっすり眠った。スマホのアラームがなかったらずっと眠っていただろう。
23時と３時に起きている。６時のオシッコ３回で１２００ｃｃ。
気まぐれ副作用はないが、左腹下のしこりと手足のわずかなしびれは気になっている。
今朝体重５４・２体温３６・２血圧１３１－75心拍70散歩１キロ中３００走るうんちはまだない。
食欲旺盛で昨晩はニシンのバターオイル丼おいしかった。ニシンの３枚おろし昨日は５分で終った。
２０１７年12月17日日曜６時42分晴れ治療終了の39日目。
今朝のランニングマン１キロ散歩の電柱６本３本６本３本３本３本で24本。
脚の筋肉ができないまま走っているので膝や足首の関節が心配だった。今日のところは、脚の筋肉はできている感じがする。多分、今度は骨盤にくるのだろう。少し腰に違和感がある。あまり急に走りを増やすとよくないかもしれない。
今朝体重５４・０体温３５・６血圧１２２ー72脈拍71散歩１キロ３００走りウンチはまだない。
夜中に起きる時間が決まってきた。23時30分と３時だ。９時に寝て６時に

起きている。オシッコは１１００ｃｃ。
体重が53キロ台になるだろう。食欲旺盛だから心配はしていない。
昨日は鶏肉レバー砂肝の焼き鳥おいしかった。下処理も少しは手際が良くなってきた。
気まぐれ副作用はないが左腹下のしこりと手足の少しのシビレはある。
今朝は風があって冷たい。日曜なので出勤する人もなく暗くて寒い。私はポカポカになるが。
２０１７年12月18日月曜６時40分晴れ治療終了の40日目。
今朝のランニングマン１キロ散歩に電柱６本３本７本３本３本３本で25本になった。思わず７本になったので明日はまた６本かもしれない。走ることは辛くはなくなっている。
気分的に辛いのは左腹下のしこりと両手足の少しのシビレだ。20日のＰＥＴ検査の報告を前にしていて緊張する。
昨日夕方バンダナ送ってくれたいとこから帽子を送って来た。今日からこれで走る。歯医者なので歯磨きと歯ブラシが入っていてどら焼きも入っていた。
今朝体重５４・４体温３６・１血圧１４１－70脈拍76散歩１キロ中４００走りウンチはまだない。
昨晩はじめて天ぷらをやった。衣づくりの水が多かった。おかしな天ぷらになってしまった。大きなエビを買って来たのだが、小さく丸くなって高いのにもったいなかった。食欲は旺盛。
２０１７年12月19日火曜６時38分晴れ治療終了の41日目。
今朝はすごく寒い。セーターにマフラータオルで走る。１キロ散歩電柱６本３本７本３本４本３本の26本走った。足より息が辛い。必死で走っているわけではない。
今朝体重５４・３体温３６・２血圧１３５－73脈拍65散歩１キロ４００走るうんちはまだない。
左腹下のしこりと両手足先の少しのシビレが気になる以外に体調では気にならない。気まぐれ副作用もない。
昨夜23時45分に１度オシッコで起きただけだ。はじめてだ。６時の起床時のオシッコとで１１００ｃｃ。

食欲は旺盛、昨晩はお店でロールキャベツを買って煮たがおいしかった。今度は自分で作ろう。
明日ＰＥＴ検査の報告があるが気になるし血液検査もあるがそれも気になる。
２０１７年12月20日水曜６時33分晴れ治療終了の42日目。
今日ＰＥＴ検査の報告で病院に行く。血液検査もある。
緊張していて熟睡していない。何があっても驚かない。
今朝のランニングマン１キロ散歩中電柱６本３本７本３本４本３本の26本また増えた。ムリではない。
今朝体重５４・３体温３６・４血圧１３９－71脈拍70散歩１キロ４００走りウンチ。
気まぐれ副作用はないが、依然として左下腹部のしこりと手足のシビレが気になっている。
食欲は旺盛。昨晩はギョーザを買ってきたが焼きに失敗おいしかったが見た目がヒドいことになってしまった。次は自分で作ろう。
７時45分には出かけるのでもう朝ごはんをやって準備をしよう。落ち着かない。何があっても驚かない。
２０１７年12月21日木曜６時37分晴れ治療終了の43日目。何があっても驚かないつもりだったが驚いた。私のガンはどこにもなかった。一応完治でいいでしょう。これから月に一度血液検査と経過観察に来てください。ＰＥＴ検査の結果である。その場で伊勢丹に行って大量のサンタのチョコを買った。こころよく受け取っていただいた。ありがとう。
私は三途の川から先生と看護師さんに引き戻された感が強い。感謝しかない。
私が常に気にしている左腹下のしこりだが、先生によると腸のヘルニアだそうだ。クスリはないからなにかで出ないように押さえてくださいとのこと。今はどうすればいいかわからない。
もう１つの心配事の手足のシビレは今日は相談しなかった。
新たな心配事が増えた。
今日の血液検査で白血球が異常に少ない。
次回１月１月17日まで様子をみましょうだった。

これでは風邪をもらってしまう。
こっちもどうしたらいいかわからない。
今朝体重５４・７体温３６・１血圧１５１－74脈拍71散歩１キロ中電柱26本走り。
今朝のランニングマン散歩１キロ中電柱６本３本７本３本４本３本で26本辛くはない。今朝も寒い。依然として白系のセーターにマフラータオル。手袋を買ってこないといけない。
もう自分で考えないといけない。

『２０１７年12月身体からガンが消えた』

２０１７年

げんじあきら

『ガンになったことがない』を読んでいただきたい
『２０１７年５月ガン患者になった』を読んでいただきたい
『２０１７年７月ガンと闘っている』を読んでいただきたい
『２０１７年８月ガンと闘っている』を読んでいただきたい

２０１７年12月身体からガンが消えた

著者　　　げんじあきら